RTFLASH
Recherche & Technologie

Publié sur ***www.rtflash.fr*** (https://www.rtflash.fr)

Le régime végétalien pourrait accroître les risques de maladies cardio-vasculaires

Par ***mogirard***
Créé le ***25/02/2011 - 11:41***

Le régime végétalien pourrait accroître les risques de maladies cardio-vasculaires

Vendredi, 25/02/2011 - 10:41 0 commentaire

- Diminuer la police
- Augmenter la police
- Imprimer
- Version PDF

-
- Tweeter
-
-

0 avis :

zoom

Selon une étude chinoise publiée dans le ***Journal of Agriculture and Food Chemistry*** le mois dernier, le régime végétalien pourrait accroître les risques de caillots sanguins et de durcissement des artères, pouvant causer des crises cardiaques et des attaques.

L'étude menée à Hangzhou (Chine) s'est basée sur l'analyse de dizaines d'articles sur la biochimie de ce type de régime publiés au cours des 30 dernières années.

Alors que les mangeurs de viande ont des facteurs de risques cardio-vasculaires significativement plus élevés que les végétaliens, l'étude montre que les végétaliens tendent à avoir des taux élévés d'homocystéine dans le sang, un acide aminé lié aux maladies coronariennes, et des niveaux plus bas de HDL, aussi appelé "bon" cholestérol.

Le régime végétalien, qui élimine la viande et tout produit animal comme les oeufs et le fromage, manque de certains nutriments-clés comme le fer, le zinc, la vitamine B12 et les oméga-3, qui peuvent faire baisser les risques de maladies cardio-vasculaires. Les acides gras Oméga-3 font baisser les risques

d'arythmie (des battements de coeur anormaux), ralentissent la formation de caillots sanguins et permettent de faire baisser la pression sanguine.

L'étude recommande aux végétariens et aux végétaliens d'accroître leur consommation de ces nutriments. On trouve des oméga-3 dans le saumon et les noix, et de la vitamine B12 dans les crustacés, les oeufs et les laits enrichis (comme celui de soja).

Résumé de l'étude
Le Parisien

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- Tweeter
-

- **Nombre de consultations :** 461
- **Publié dans :** Médecine
- **Partager :**
  - Facebook
  - Viadeo
  - Twitter
  - Wikio

Médecine fer Journal of Agriculture and Food Chemistry oméga-3 Régime Végétalien Végétalien vitamine B12 zinc

---

URL source: https://www.rtflash.fr/regime-vegetalien-pourrait-accroitre-risques-maladies-cardio-vasculaires/article